

無料

おかやまコープ。

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

逸品

CO・OP カカオ70%・  
85%チョコレート



2024  
2  
vol.592

もししかしたら認知症?  
でも心配しないで

特集

くらしとなかま 2024年2月号 第592号 発行日/2024年2月1日 発行/おかやまコープ 理事長 田中照周 編集/機関運営・広報室 TEL 086-256-251-1 (代) 岡山市北区奉還町一丁目七一七

## くらしとなかまの 旬レシピ

白菜



### 白菜の中華風くずきりスープ

1人分  
219kcal

#### 材料(2人分)

白菜	100g
ツナ缶	1缶
生くずきり(水けをくる)	100g
粒コーン	20g
ごま油・粗びき黒こしょう	各適量
細ねぎ	適量

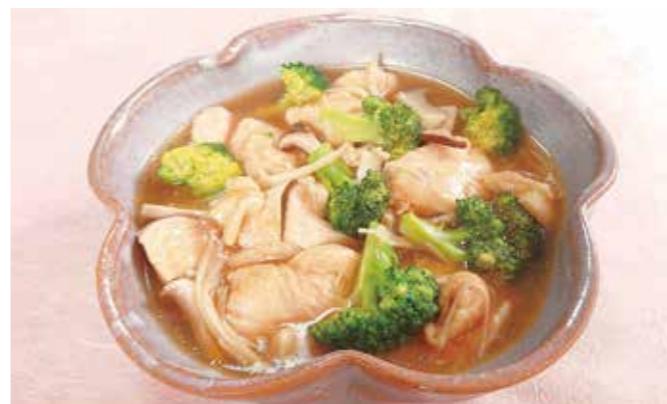
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
オイスター醤油	大さじ1/2
鶏がらスープの素	1袋(3.5g)
おろし生姜	小さじ1
水	300cc

#### 作り方

- 鍋に白菜を手でちぎりながら入れ、ツナを汁ごと加える。Aを加えて蓋をし中火にかけて約5分煮る。
- ①にBを加えて、更に約2分煮たら火を止めCを加えて、ひと混ぜして器に注ぐ。



## ブロッコリー



### ブロッコリーと鶏ムネ肉のとろみ煮

1人分  
316kcal

#### 材料(2人分)

ブロッコリー(小房に分ける)	100g
B エリンギ(短冊切り)	60g
えのき茸(根元を切りほぐす)	40g
若鶏ムネ肉	300g

片栗粉	大さじ2
だし汁	300cc
A みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

#### 作り方

- 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- 鍋にAを入れて中火にかけ煮立ち始めたら①を加えて約3分煮る。Bを加えブロッコリーの色が鮮やかになるまで煮たら、火を止め器に盛る。



### 白菜とタラのオイル蒸し

1人分  
251kcal

#### 材料(2人分)

白菜(ざく切り)	300g
A 黄パプリカ(乱切り)	1/2個
人参(短冊切り)	1/4本
タラ切身	2切れ(140g)

にんにく(みじん切り)	1片分
オリーブ油	大さじ3
塩	小さじ1/2
こしょう	適量

#### 作り方

- フライパンにAを重ね入れてタラを広げ、混ぜ合わせたBを回しかける。
- 蓋をして中火にかけ、約10分蒸し煮して器に盛る。



### ブロッコリーと鮭のクリーム丼

1人分  
496kcal

#### 材料(2人分)

ブロッコリー	100g
甘塩鮭	1切れ(100g)
酒	小さじ1
A 小麦粉	小さじ2
B バター	小さじ2

牛乳	100cc
塩・こしょう	各少々
B しょうゆ	小さじ1/2
温かいごはん	400g

#### 作り方

- 鮭は酒をぶり3分程置いて水けをふき、耐熱皿に入れラップをして電子レンジ600Wで1.5分加熱する。粗熱がとれたら骨と皮を除き一口大にほぐす。
- 大きめの耐熱容器にAを入れ電子レンジで30秒加熱し、泡だて器でよく混ぜながら牛乳を少しづつ加えてのばす。電子レンジで40秒加熱し混ぜるを3~4回繰り返してホワイトソースを作り、Bを混ぜておく。
- ブロッコリーは小房に分け、ボリ袋に入れて電子レンジで1~2分加熱する。
- ②③に①と④を加えて軽く混ぜ、ごはんをよそった丼の上にかける。



## ひとことアドバイス

### ブロッコリーと鶏ムネ肉のとろみ煮について

ブロッコリーはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防、老化防止に効果があると言われています。また、鶏ムネ肉は皮をとることでエネルギーを約20%カットすることができます。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 駿太朗さん

## エシカル チョコレートを食べて持続可能な農業を応援しよう

CO・OPハイカカオチョコレートに使われている原料のカカオはレインフォレスト・アライアンス認証農園で育てられたものを使用しています。私たちがこのチョコレートを食べることで、持続可能な農業を営む農園の支援につながります。



レインフォレスト・アライアンス認証とは  
より持続可能な農業に取り組む認証農園の原料やその製品であることを意味します。

### カカオ豆ができるまで

① カカオの実を収穫する  
② 種子を取り出す  
③ 発酵させ、乾燥する

→ カカオ豆  
カカオ豆から種皮などを取り除いた部分(カカオニブ)をすりつぶすと「カカオマス」となり、チョコレートの原料となります。

**おいしい、うれしいが「未来につながる」「コープサステナブル」シリーズ**  
環境や社会に配慮した主原料を使った商品に、共通のロゴマークを付けてシリーズ化しています。マークの付いた商品を「選んで使う」エシカル消費が、持続可能(サステナブル)な社会実現につながります。



### やっぱり苦い! そんなあなたに ホットチョコレートリンク はいかが?

思いのほか、砂糖なしでも甘さを感じられておいしかったです!  
(ライターS子)

作り方  
①小鍋で牛乳を弱火で温めたところに、刻んだハイカカオチョコレート(1杯中に2個)を入れて混ぜながら弱火で溶かす。  
②好みでバナナを添えたり、シナモン、ココアパウダーなどをふる。

### 組合員の声

気分転換にチョコレートが欠かせない  
私は70%がちょうどよく、スッキリした後味とほんのりとした甘みがよく合います。

ほろ苦さが「セ」になる85%。甘いものに戻れないくらいです。

カカオポリフェノールが豊富に含まれていると聞き、ハイカカオのものを食べたくて選んでいます。コープのハイカカオチョコレートは、値段も手ごろだし私には欠かせません。

### チョコレートのちょこっと豆知識

#### 《チョコレートの保存》

チョコレートは温度変化に弱いので、直射日光を避け28℃以下の常温で涼しい所へ。表面が白く粉がふいたようになるのは、ココアバターが溶けてその後冷えて固まったためで、食べても問題ありませんが、風味が損なわれます。

#### 《おいしく味わう食べ方》

かむと苦味や渋みを感じます。口の中で(舌の上で)ゆっくり溶かして食べると甘みを感じやすくなります。また、チョコレートは嗜好品なので、食べ過ぎに注意しましょう。

## coop 力カカオ70%・85%チョコレート



キラキラの動物のイラストが目を引くおしゃれなパッケージのチョコレート。力カカオ含有率は70%、85%と高めです。「ハイカカオだけど食べやすい」と評判のチョコレートについて調べてみました。

2017年秋に誕生した「CO・OP力カカオ70%チョコレート」。一般に力カカオ含有率70%以上のチョコレートは「ハイカカオタイプ」と呼ばれており、力カカオポリフェノールが豊富に含まれています。ハイカカオタイプのチョコレートは「苦みが強くて食べにくい」という印象がありますが、「CO・OP力カカオ70%チョコレート」は力カカオの華やかな香りとコクの中にほのかな甘みを感じられ、食べやすいと人気です。また「CO・OP力カカオ85%チョコレート」は力カカオの風味と濃厚な味わい、しつかりとしたビターフレーバーが特長です。お酒のお供にもおすすめです。



### 産地の違う2種類のカカオ

チョコレートは主原料となるカカオ豆の産地によって風味に特徴があります。CO・OPハイカカオチョコレートでは、マイルドな味わいのガーナ産カカオ豆

姉妹品にこんな商品も!  
アルコール分0.25%使用したラムレーズンの大人の味わい。  
**CO・OP 力カカオ70%  
ラムレーズン  
チョコレート(61g)**  
参考価格 278円  
(税込300円)

原料は「レインフォレスト・アライアンス認証農園」で育てた力カカオ

力カカオ豆は全て、「レインフォレスト・アライアンス認証農園」で育てられたものを使⽤しています。「レインフォレスト・アライアンス認証」とは、生態系保護環境保全・労働環境の向上などの観点から、厳しい基準を満たした農園に対し与えられるものです。



と、力強さとキレがある「コートジボワール産カカオ豆をブレンドして使用しています。

# 知って学んで！ SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

有機栽培とは…農薬や化学肥料に頼らずに太陽・水・生物・土壌の力を生かし、環境負荷をできるだけ少なくする農法のことです。

## コープ有機栽培ルイボスティーの場合

毎年種をまき、夏の時期に手摘みで収穫。有機JAS認定工場へ運び、カット、洗浄、水かけ後に発酵。南アフリカの強い太陽の光で乾燥させ、高圧蒸気で殺菌してお茶に加工しています。



有機栽培  
ルイボスティー  
(3g×60袋)



他にも…

私とSDGs ライターのひとこと

自然の力をかり、人の手で大切に育てられたオーガニック商品。オーガニックのマークのついた商品を買うことが、地球環境やそこで働く人々を守り残していくことにつながるのですね。  
(ライターのら)



作業の様子(栽培は農薬を使わず、ほとんどの作業は人の手で行われています)



ルイボスティーの枝の写真(先端の葉を手作業で摘み取りお茶にしています)

## ほっと一息 ティータイム

本日は こだわった甘みが優しい「甘酒」



### 寒い日はまったりと



今日は朝から雪が舞う空模様。こんな日はお家で、いつもよりゆっくりティータイムを過ごそう。さて、何を飲もうかな？！  
今日の気分は「甘酒」。

飲む点滴という別名があるほど、栄養価があるといわれている甘酒。麹の優しい甘みが身体に広がり、まったり度合いを高めてくれる。気分によって、しょうがを入れてパンチを効かせるのもいい。

今日のお茶のお供は「CO・OP ごまごま玄米せんべい」。甘辛効果に促され、少し食べ過ぎてしまったかも？！

すきま時間のティータイムは心と身体のご褒美の時間。

さあ、そろそろ夕方の家事に取りかかるないと。栄養を蓄えて、さあ、また始めよう！！

ライター すだ木



ライターたちのティータイムを6回にわたってお届けしてきましたが、今回で最終回となります。次回からは新しいコーナーがスタートします。お楽しみに！！

12 つくる責任  
つかう責任



つくる責任つかう責任

## オーガニック(有機JAS認証)



コープ商品では、「有機」の認証を受けた原料を使用した商品をオーガニックシリーズとして広めることで、手間ひまをかけて有機栽培に取り組む国内外の生産者を応援しています。オーガニックマークのついた商品の購入は、産地と生産者を応援するエシカル消費です。

## コープ有機栽培ルイボスティーの場合

毎年種をまき、夏の時期に手摘みで収穫。有機JAS認定工場へ運び、カット、洗浄、水かけ後に発酵。南アフリカの強い太陽の光で乾燥させ、高圧蒸気で殺菌してお茶に加工しています。



有機栽培  
ルイボスティー  
(3g×60袋)



他にも…

私とSDGs ライターのひとこと

自然の力をかり、人の手で大切に育てられたオーガニック商品。オーガニックのマークのついた商品を買うことが、地球環境やそこで働く人々を守り残していくことにつながるのですね。  
(ライターのら)

# たべる・たいせつしほんのき

今月のテーマ「伊予柑」

みかんについて生産量が多い柑橘類です。伊予の国(愛媛県の旧名)にちなんで名づけられました。

手でむける気楽さと爽やかな香りやジューシーさで親しまれています。

## 産地と旬

愛媛県産が9割を占める。  
11月下旬頃から市場に出始めるが、1月～3月が旬。

## 栄養

ビタミンCやカロテノイド、クエン酸、ペクチンが多い。

## 選び方のポイント

ヘタの部分が小さく、皮が浮いておらず、張りとつやがあり、色が濃いだいだい色のもの。ずっしりと重みを感じるものを選ぶ。



## 歴史

伊予柑は、明治時代に山口県萩市の農園で自然交配による実が発見されたのが始まりです。その原木を愛媛県松山市の庄屋の息子が持ち帰って苗木を育成し、近隣農家に無償配布し、愛媛県での栽培が始まりました。最初は「伊予みかん」と呼ばれていましたが、愛媛県産の温州みかんとの混同をさけるため、「伊予柑」と名付けられました。

## 保存方法

直射日光をさけ風通しが良い涼しい場所がよい。冷蔵庫で保存する場合は、乾燥しないよう袋などに入れてから野菜室へ。

## 伊予柑の皮で作るマーマレード



### 材料(2人分)

伊予柑の皮 …… 1/2個分

砂糖 …… 30g

水 …… 60cc

### 作り方

- 伊予柑の皮は内側の白い部分をスプーンで取り除き、薄くスライスする。
- ①を2・3回ゆでこぼす。
- 鍋に②と砂糖・水を入れて弱火で煮詰め、皮が透き通ってどろみがついてきたら出来上がり。

…教えてくれたのは…

みかんに続いて店頭に並び始めるのが伊予柑です。香りもさわやかでビタミンCも豊富な伊予柑を食べて、寒い冬をのりきりましょう。

おかやまコープ  
店舗商品グループ  
農産バイヤー(仕入担当)  
河原充さん  
(野菜ソムリエ)





# もしかしたら 認知症？ でも心配しないで



人生100年という時代になり、将来は、4人に1人が認知症にかかると言われています。認知症と聞くと、不安なことばかり思い浮かびますが、過度に恐れずに、上手につきあっていく方法をおかやまコープのケアマネジャーの皆さんに教えてもらいました。



おかやまコープ福祉G  
居宅介護支援岡山事業所  
ケアマネジャーの皆さん

認知症は、認知機能が低下していき、日常生活に支障がでる病気ですが、認知機能の低下はちょっとしたことでも起こります。

原因がどこにあるかがわかれれば、対処することで症状が改善する場合があります。また、家族が上手に対応できると、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。



## 認知機能が低下する原因

- ビタミンB12欠乏症
- 低栄養
- 脱水
- うつ病
- 大きな環境の変化（死別、退職など）
- 脳血管疾患
- 複数種類の薬を服用



ビタミンB群は、体が正常に機能するために欠かせない成分です。不足すると、元気な気持ちを維持することが難しくなります。栄養不足や脱水も、脳の働きが悪くなるので、家族がちょっとおかしいなと感じたら、バランスよくご飯を食べているか、水分補給ができているか、見てあげてください。また、うつ病や環境の変化で強いストレスがあった時も、認知機能の低下が起こります。家族が生活環境をしっかり、さりげなく観察することが大事です。



## 軽度認知障害（MCI）の発見と対処が重要です

軽度認知障害とは、認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても、日常生活は送れる状態です。この段階で家族が気づいて対処できれば、認知症への移行を先送りできると言われています。

### こんなサインを見逃さないで！

- お金が数えられなくなった。
- 洗濯をしなくなった。
- 以前に比べて怒りっぽくなった。
- 趣味だったことに興味がなくなった。
- 料理の味付けがおかしくなった。
- 同じものを何度も買ってきている。など



まずは、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみましょう。早く相談すると、認知症ではない他の病気が見つかって治療できるかもしれません。

認知症の早期発見は、これから的人生をどのように過ごしていくかを本人も家族も考えることができ、前向きに歩む可能性が広がります。本人が嫌がる場合は、家族だけでも相談できます。



◇受診をすすめるときの言葉…「認知症になっているから受診しよう」ではなく、「病気が原因で、物忘れが起きているかもしれない。原因がわかつて治療すれば治る可能性があるので、早めに受診しよう」

## 主な認知症の種類と原因

**アルツハイマー型認知症**  
脳の萎縮によるもの。

**血管性認知症**  
脳梗塞や脳出血などが原因。

**レビー小体型認知症**  
レビー小体というタンパク質が滞ることで神経細胞が障害される。

## おかやまコープの福祉事業

- ・居宅介護支援事業
- ・訪問介護事業
- ・デイサービス



おかやまコープ 福祉グループ

☎ 086-256-2593

（月曜～金曜 8:30～17:00）



認知症の人や家族を受け入れてくれる場所が、私の住む町にもあることを初めて知りました。今回の取材で、私が何よりも安心できたのは、「だいじょうぶ」という言葉ではなく、「認知症でいろんな症状が出ている人の介護は大変。書かれているとおりにはいきません」という言葉でした。介護者に寄り添って大変さを共感してくれるケアマネさんの存在は、心強いです。誰かに助けを求めて、それに応えてくれる人がいれば、家族が認知症になってしまっても「なんとかなる」と思えました。



## ☆不安になったときには、寄り添ってくれる場所があります

「認知症の人と家族の会」は47都道府県すべてにあります。また、「認知症カフェ」が、どの地域もあり、月に1回程度開催されています。自分の住んでいる地域以外でも、誰でも訪れるることができます。悩みを聞いてくれる専門家もいるので、自治体の高齢者福祉担当課などに電話して尋ねてみましょう。

## インフォメーション

### 岡山県児童生徒絵画展表彰式が行われました

おかやまコープが特別協賛する「第13回岡山県児童生徒絵画展」(主催:山陽新聞社)の表彰式が、12月9日に山陽新聞本社で行われました。山陽新聞社長賞、県知事賞、おかやまコープ理事長賞などを受賞した63人に、表彰状とコープ商品詰め合わせが手渡されました。



詳しくはこちら▼



子どもたちに賞状を手渡すおかやまコープ志賀秀樹組織本部長

### 県内の児童養護施設11施設へクリスマスにお菓子などを贈呈

おかやまコープの取引先でつくる「おかやまコープ虹の会」は、12月下旬、県内11カ所の児童養護施設にお菓子やお米などを贈りました。施設のひとつ、社会福祉法人南野育成園(岡山市北区)では12月23日に贈呈式が行われ、サンタに扮したおかやまコープ田中理事長と「虹の会」の皆さん、子どもたちにお菓子などをプレゼントしました。



詳しくはこちら▼



### 令和6年能登半島地震緊急支援募金にご協力お願いします

令和6年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

おかやまコープは、日本生活協同組合連合会からの呼びかけに応え、被災地の早期の復旧と被災された方の生活再建に向け、「令和6年能登半島地震緊急支援募金」に取り組みます。

寄せられた募金は、日本生活協同組合連合会を通じて義援金として被災者へ届けられる他、支援金として被災地支援のための活動等に活用されます。皆様のご協力をお願いいたします。

期間:宅配 1月15日(月)~3月8日(金) 店舗 1月9日(火)~3月10日(日)

### 2023年12月 理事会だより

#### 【11月の生協の動き】(11月末日現在)

組合員数	346,489人
出資金総額	104億4,889万円
一人当たりの出資金	30,156円
供給高 (全体)	35億7,818万円
(宅配)	25億5,273万円
(店舗)	10億2,545万円
経常剰余金 (全体)	4,692万円
累計経常剰余金(全体)	5億1,548万円

※累計…23年4月からの累計

### 「AMDA募金」へのご協力、ありがとうございました

10月に取り組んだ募金月間では、宅配注文書や店舗募金箱などで心のこもったあたたかいご協力をいただきました。寄せられた募金は、「おかやまコープAMDA基金」として積み立て、AMDAからの要請に応じた緊急医療支援やAMDA社会開発機構の「ネパール母子健康格差是正事業」に活用します。

募金総額 **387万7,693円**  
(2023年10月1日~10月31日)

### コープ総社東休業に関するお知らせ

コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、昨年8月の火災以降、現在長期休業しています。

あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しており、皆さまにご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

コープ総社東およびテナント各店においては店内すべての片付けを終えており、1月初旬に耐久性等の「建物構造調査」を受けた後、今春の営業再開に向けた改装の準備に入る予定です。

営業再開についての情報につきましては、ホームページや機関誌「くらしとなかま」や「ウィークリーコープ」等でお知らせしております。まだ、しばらくはご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

### 12月 リサイクル回収結果 ゴ協力ありがとうございます。

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	54.0万部 (73.4%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	53.2万枚 (23.7%)	プラスチックのパレット

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・透明容器	店舗	62.4万枚 (114.1%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	17.8万枚 (80.9%)	コアノンロール

お買い物はいつでも  
マイバッグ、マイカゴで!



## 組合員さんからの 声にこたえて

### co-op 野菜が入ったポテトチップス あっさりしお味(食物繊維)(90g)



思ったより  
しゃっぽかったです



さらにうれしいリニューアル!



- 75g→90gにボリュームアップ
- 野菜の練り込み量を増やしました
- 食物繊維入りになりました  
(1袋90gあたり食物繊維4.2g)

おかやまコープ再建50周年記念特設サイト

おかやまコープ再建 50周年!

50周年ロゴ

50の中に笑顔が並び、  
想いがつながり、  
笑顔がつながる様子を  
やさしいタッチで  
表現しています。



特設サイトは  
こちら▼



## 特設サイトを公開

1974年、おかやまコープの前身である「岡山生協」は事実上倒産しましたが、5百余名の組合員さんと4名の職員が「岡山から生協の灯を消すな」と立ち上がり、再建に乗り出しました。

それから50年、多くの方々に支えられて、今では組合員34万世帯を超える組織に成長することができました。

特設サイトでは、これまでおかやまコープに関わってくださった皆さまへの感謝を込め、さまざまな企画を随時ご案内する予定です。どうぞご覧ください。

おかやま  
コープの

## キャラクター & テーマソングの歌詞大募集!

おかやまコープ  
公式キャラクターのデザインと  
テーマソングの歌詞(1フレーズでもOK)  
を募集します。

特典  
優秀作品3名に  
おかやまコープの商品券を  
**2,000円分プレゼント!**

優秀3作品の中から、投票によりおかやまコープの公式キャラクターを7月に決定します。

キャラクター部門・テーマソング部門  
応募者全員に おかやまコープで使える  
**100ポイントプレゼント!**

●「キャラクター部門」「テーマソング部門」それぞれお1人様1作品まで

応募  
期間

2024年 2月5日月 ~ 3月29日金

おかやまコープ 50周年

検索

応募  
方法

専用の応募用紙に必要事項を記入してください。

応募用紙は、宅配では2月5日(月)~2月9日(金)に配布、店舗ではラックに設置します。  
提出先:宅配センター(配送・コープステーション担当者)または店舗(サービスカウンター)

ホームページ

応募フォームに必要事項を入力の上、投稿してください。キャラクター部門は  
作品をカメラ(スマートフォン可)で撮影し、画像データを添付してください。

※キャラクターとテーマソングの歌詞はいずれか1つの部門でもOKです。

※おかやまコープは本キャンペーンの全部または一部について、事前に通知することなく変更または中止する場合がございます。

詳しくはこちら▼





## テーマ① 「岡山のここが好き」

●岡山弁が好きです。岡山へ来てはや40年、最初はちょっと怖かった岡山弁にもすっかり慣れ、今では「岡山の人だと思つてた」と言われるようになりました。

ママレード

●貸し出し冊数が日本一の岡山県立図書館が近くにあるので、よく利用させていただいています。後楽園の外苑を散歩するのも好きです。

バーバラ

●フルーツがホントにおいしい！私は数年前に他県から移住してきたのですが、特に岡山のブドウの味には非常に感動しました。ガツン！と濃厚。やっぱり晴れの国ということで、天候の影響があるのでしようね。そろそろイチゴの季節なので、これまた楽しみです。

エマ

●汽車で岡山へ行くとき、津山線を利用します。自然がいっぱいのところを走るとき、外の景色を見るのが好き。山もあり、川もあり、何度も走っても違う景色に出合えます。

まいちゃん



12月号の感想

●バックナンバーはおかやまコープホームページからご覧になれます。



●64年間、「こんなにやくが何からできていたのか知らずに食べていました。いま知ることができてよかったです。」

みたちこちゃん

●「こんなにやくはコープの生姜こんにゃくと決めています。でも、「こんなにやくをメインディッシュにしたことないですが、レシピにあつた肉巻き」「こんなにやくを作つてみたい」と思います。」

しまり

●娘が「ブンシュード・ノエル食べたことがないから食べてみたい」と言っていたので、お店での冊子を手にとりました。コープのバウムクーヘンとミックスナッツを使って、クリスマスと一緒に作つてみました。小さな動物が出てきそうな素敵な写真みたいと思います。

いちご

## // イキイキ コープ委員会 //

組合員活動のようすをご紹介します

**香登・西鶴山コープ委員会**  
(岡山東エリア)

**ハロウィンを和菓子で楽しもう♪**

・お月見もハロウィンも楽しめるように考えました。・和菓子に合わせて抹茶をたて、映えスポットを作つて写真撮影を楽しんでもらいました。・貴重な体験ができました。(2023年9月19日)

**大元コープ委員会**  
(岡山西エリア)

**米粉を使ってお好み焼きとブッセを作つてみませんか？**

・コロナ禍でグルテンフリーについて勉強していたので、実際に米粉を使って調理をしてみました。・おいしかったです。家でも作りたいです。みんなでワイワイ楽しかったです。(2023年10月4日)

★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

## 4月号掲載 おたより大募集

応募締切  
2/18日

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!



応募方法

インターネット  
(投稿フォーム)

くらしとなかま おたより

検索

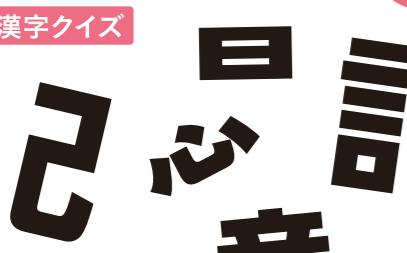


またはこちらから▶



組み立てるとできあがる2文字は？

頭の体操  
クイズ！



今月の  
テーマ

- 給食メニュー、これが好きでした
- 自分を褒めてあげたいとき
- 生協に加入したきっかけ

12月号の漢字クイズの答え  
(応募176通)

暖房

●岡山県立美術館です。今日初めて行つてきましたが、併設されている喫茶の雰囲気がすごく素敵です。窓から見える街路樹が色づいて綺麗でした。もちろん深い味わいのコーヒーもおいしいです！

ハムちゃん

●ファジアーノ岡山です。わが町にJリーグクラブがあるなんて幸せ！ホームゲームはもちろん、アウェーにも旅行を兼ねて年に数回応援に行きます。懸念にプレーする選手たちの姿に元気をもらっています。

さくら

●新幹線が通らない県外から嫁いできました私からすると、日々の生活に新幹線が当たり前に通つてていることがうれしく、テンションが上がりります。特にドクターイエロー限定のキティちゃん新幹線を見ると思わず「ああああーーー」と大声を上げてしまい、家族にうるさいよ…！と言われます。新幹線への憧れがすごいです！

まちやちゃん

●5年前から半信半疑で始めた積立NISA。コロナ時はマイナスでひたすら耐えましたが、今となってはプラスになりました。これから子どもたちの教育費、老後の資金と不安は多いですが、私の支えになっています。

すいか

●北海道に住んでいる4人の孫の存在です。毎日のようにテレビ電話でその日の事柄を北海道弁で話してくれます。特に2番目の孫は発達障害があり、5歳ですができることは3歳頃ぐらいです。それでも一生懸命伝えようと話してくれる内容はとてもピュアで、清められる思いです。また明日頑張ろうと思える4人の孫の存在が支えです！

くまもんさん

●私が結婚するとき、母が語ってくれた言葉「あんたらできる」。仕事、子育て、同居、介護…。「どうしよう」「しんどいな」と思うことは日々あつたけれど、その言葉を思い出すことで乗り越えてこられました。そしてもうすぐ45年になります。お母さん、ありがとうございます。

かずねえ

●高校時代からの親友が元気でいてくれること。学生時代から62年、進学や結婚子育て等さまざまな出来事も支え合いながら、頑張れる。助け合つていけることばかり。新年もため息をつきながら、結局笑い合つて過ごせたらと思います。

umi-02505230

B  
W

つゆ草

●高校時代からの親友が元気でいてくれること。学生時代から62年、進学や結婚子育て等さまざまな出来事も支え合いながら、頑張れる。助け合つていけることばかり。新年もため息をつきながら、結局笑い合つて過ごせたらと思います。

まちやちゃん

## かぼちゃのケーキポップ

材料(10個分) 1個分 98kcal

CO・OP北海道のかぼちゃ	150g
CO・OP長崎カステラ (国産小麦100%使用)	2切
CO・OPカ力オ好きのための ファミリーチョコレート	20個
牛乳	大さじ2
バニラエッセンス	少々
チョコペン	適量
串(木製のマドラーなど)	10本

作り方

- かぼちゃは耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで5分加熱して、フォークなどでつぶす。
- ②に、牛乳、ちぎったカステラ、バニラエッセンスを順に入れて混ぜる。10等分にしてまるめ、串に刺して冷蔵室で約10分冷やす。
- ③ファミリーチョコレートは湯せんにかけて溶かす。チョコペンも同時に湯せんし、柔らかくする。
- ④②に③のチョコを絡めラップを敷いたパットの上にのせる。チョコペンで作った花を飾り、もう一度冷蔵室で約15分冷やし固める。

\*バニラエッセンスはお好みで。  
\*カステラの代わりにスポンジケーキでも作れます。